

Die Zusammensetzung der Lebensmittel – Nährwert-Tabellen



Der „große Souci“ ist in der mittlerweile 9. Auflage verfügbar. Wie soll man ein solches Werk besprechen? Mal eben die bis zu 300 Inhaltsstoffdaten von über 800 Lebensmitteln mit den Voraufgaben vergleichen? Stichproben-Test, welche neuen Lebensmittel aufgenommen, welche dafür gelöscht wurden? Alles nicht unbedingt zielführend. Und dennoch: Neu aufgenommen wurden u. a. „alte“ Lebensmittel: Hartweizen und die „Trendgetreide“ Emmer und Einkorn. Bei Getreide wurden die derzeit intensiv diskutierten Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATIs) berücksichtigt.

In Zeiten von Online-Datenbanken sind 1275-Seiten-Werke sicher keine Bestseller mehr, aber es gibt ja die E-Book-Version und als einheitliche Bezugsbasis für wissenschaftliches Arbeiten und als Referenzwerk für die Lebensmittel (LM)-Überwachung und -Deklaration hat das Tabellenwerk seinen festen Platz. Entsprechend wurden die Berechnungen der Energiegehalte den aktuellen Vorgaben der EU-Verordnung zur Information der Verbraucher*innen angepasst. Eine nicht unbedeutende Angabe, die nicht in allen Tabellenwerken zu finden ist, ist der Durchschnittswert für LM-Abfall als Prozent der Rohware. Vitamin-A ist weiterhin als Retinoläquivalent (RA), nicht als Retinolaktivitätsäquivalent (RAE), angegeben. Etablierte Lebensmitteldatenbanken sind behäbig, das ist dem Aufwand der Datensichtung und -validierung geschuldet. Manche Angaben halten sich daher auch in der 9. Auflage eisen wie der hohe Selengehalt von Paranüssen, obwohl das Bundesamt für Strahlenschutz mittlerweile einerseits auf den (wie bei anderen

Pflanzen) schwankenden Selengehalt hinweist und zugleich vor der Anreicherung von Radionukliden in Paranüssen warnt und vorsorglich vom übermäßigen Verzehr abrät. Vielleicht analysiert wirklich mal jemand die Schalenfrüchte neu Denn viele der im Quellenverzeichnis angegebenen Daten stammen aus den 1970er und -80er Jahren. Seit dieser Zeit haben sich nicht nur die Analytik, sondern auch Düngereinsatz, Tierhaltung und Züchtung und damit auch die Zusammensetzung unserer Lebensmittel verändert. Auch nach vegetarischen oder veganen Alternativen sucht man nahezu vergebens: Fehlanzeige also bei Hafermilch, Mandelmilch, Hummus, Tahini – aber immerhin: Sojamilch und Tofu. Fleisch- und Wurstalternativen fehlen gänzlich. Das mag der hohen Dynamik dieser Rezepturen geschuldet sein (so im Vorwort begründet), ist aber unbedingt eine Aufgabe für weitere Auflagen, denn laut Verlag soll das Werk auf die „Bedürfnisse in der Diätetik und Ernährungsberatung“ abgestimmt sein. Hier stört dieser blinde Fleck auf jeden Fall. Dafür könnte man Romadurkäse in 5 Fettgehaltsstufen oder den Leberpressack evtl. streichen. Immerhin steht im Vorwort, es würden „[...] Änderungen in den Ernährungsgewohnheiten der Verbraucherinnen und Verbraucher berücksichtigt“.

Dr. Udo Maid-Kohnert, Pohlheim

Petra Steinhaus (Bearb.), S.W. Souci (Begr.), W. Fachmann (Begr.), H. Kraut (Begr.)

Unter Mitarbeit von Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie an der Technischen Universität München (Hg.)

Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen

WVG/MedPharm Scientific Publishers, 9. revidierte und ergänzte Aufl. 2024, 1275 S., 184,00 €

ISBN: 978-3-8047-5093-7 (print), -8047-5101-9 (eBook)